2B Fish

Östlicher Wrap mit Lachs

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 100-110 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Lachswrap mischen. Eine große Pfanne nehmen und das Sesamöl erhitzen. Den Teig gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen und den Wrap ca. 1 Minute auf beiden Seiten backen. Die Mayonnaise mit der Wasabipaste vermengen und den Wrap damit bestreichen. Dann geräucherten Lachs, Rucola, Gurke und Eistücke auf den Wrap legen. Mit der Sojasoße besprenkeln. Den Wrap aufrollen und in zwei Stücke schneiden.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- [ ] 1 Scheibe (20 g) geräucherter Lachs
- [ ] ½ gekochtes Ei, in Stücken
- [ ] 6 Gurkenscheiben
- [ ] 75 g Rucola
- [ ] ½ EL Sesamöl
- [ ] 2 TL Wasabipaste
- [ ] ½ EL Mayonnaise
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	**343 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**32 g**